



ഉപ്പ്
കുറയ്ക്കാൻ
വഴികാട്ടി

Lo Salt

DECREASE SALT. INCREASE LIFE.

A VENTURE OF SAPIENS HEALTH FOUNDATION

എന്തുകൊണ്ട് ഉപ്പു കുറയ്ക്കണം?



ഉപ്പ് അമിതമായി കഴിക്കുന്നത് രക്തസമ്മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ഹൃദയാഘാതത്തിനും പക്ഷാഘാതത്തിനും സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇന്ത്യയിലെ മിക്ക മുതിർന്നവരും പ്രതിദിനം ഏകദേശം 11 ഗ്രാം ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നു. സുരക്ഷിതമായ പരിധി പ്രതിദിനം 5 ഗ്രാമിൽ താഴെയാണ് (ഒരു ലെവൽ ടീസ്പൂൺ).



5g (One level teaspoon)

ഉപ്പ് ഉപഭോഗം കുറയ്ക്കൽ:

- ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം തടയുന്നു.



- ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുണ്ടെങ്കിൽ പോലും, അത് ഇപ്പോഴും കുറയുന്നു.

- സാധാരണ രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർക്കും ഇത് സഹായകരമാണ്.



ഉപ്പ് എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാം?

അടുകളയിൽ

- അരി, ചപ്പാത്തി, പുരി, പറോട്ട മുതലായവ ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ ഉപ്പ് ചേർക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- പപ്പടം, ചുട്ടി, അച്ചാറുകൾ തുടങ്ങിയ ഉപ്പുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ വളരെ കുറച്ച് മാത്രം തയ്യാറാക്കുക.
- പയറിലും കറികളിലും ചേർക്കുന്ന ഉപ്പിന്റെ അളവ് ക്രമേണ കുറയ്ക്കുക. കാലക്രമേണ നിങ്ങൾ അത് കഴിക്കാൻ ശീലിക്കും.
- ഉപ്പ് പാക്കറ്റുകൾ വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ, അവ വളരെക്കാലം ഉപയോഗിക്കാൻ പദ്ധതിയിടുക.



ഊണുമേശയിൽ

- ഉപ്പ് അധികം ചേർക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ഭക്ഷണം രുചിച്ചു നോക്കുക.
- അച്ചാറുകൾ, സോസുകൾ മുതലായവ കുറച്ച് കഴിക്കുക.
- പാക്കേജിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- പുതുതായി പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ഇടയ്ക്കിടെ കഴിക്കുക.



ഉപ്പ് എവിടെ കുറയ്ക്കാം?

കടകളിൽ നിന്ന് വാങ്ങുമ്പോൾ:

- സോഡിയം കുറവുള്ള ഉപ്പ് വാങ്ങുക.
- 'റെഡിമെന്റ്' പാചക ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെയും തൽക്ഷണ ഭക്ഷണങ്ങളുടെയും ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക.
- നംകീൻ, പപ്പടം, ചിപ്പ്, മുറുക്ക് പോലുള്ള ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ കുറച്ച് വാങ്ങുക.



പുറത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പോകുമ്പോൾ:

- നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപ്പ് കുറയ്ക്കാൻ പറയുക.
- മേശപ്പുറത്ത് ഉപ്പ് ഷേക്കറുകൾ ഒഴിവാക്കുക.
- ഉപ്പിട്ട വെണ്ണ, കെച്ചപ്പ് മുതലായവയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കുക.
- സമോസ, പകോഡ, ചാറ്റ് ജങ്ക് ഫുഡിന്റേ അളവ് കുറയ്ക്കുക.



Save your kidneys. Only YOU can!

CHENNAI, INDIA.

E Mail: sapiensfoundation@yahoo.com.

Mobile : 9962375892